広　報

なかがわ

2014
H26
12
No.667

- 短歌フェスティバル入賞作品発表
- 生涯学習センター愛称決定
- 森のさんぽと薪のごちそう

11月8日　天塩中川駅リニューアル

斎藤茂吉記念 第21回中川町短歌フェスティバル
入賞作品発表

◆一般の部

〈最優秀賞・茂吉記念賞〉

終電の吊輪つかめば幾人の指紋の森に入るやわがゆび
南幌町　島村　章子

〈優秀賞〉

花に酔ひ平和に痴れゐてふり向けば戦争がうしろに突っ立ってゐる
札幌市　服部　十郎

馬頭観音風化して立つふる里に征きたる馬も父も還らず
札幌市　寺町恵美子

混凝土の文字も出で来る潅漑の工事図面は汗の匂いす
札幌市　橋本とおる

迷いなく永住きめし画布（キャンバス）にオホーツク波涛太筆で描く
稚内市　福本　範子

◆小中高の部

〈最優秀賞・志文内賞〉

つかまえたバッタが小さく見えるんだママよりも背が大きくなって
千歳市　信濃小　徳長　龍星

〈優秀賞〉

ねずみがねぼくんちにいるにひきだよおとことおんななかよしなんだ
美唄市　中央小　渡辺まいく

つむじ風砂を巻き上げぶつかると痛みのあまり木が叫んでる
当麻町　当麻中　川上　那月

オリオンは仲直りしたいはずなのにさそり座見るとこっそりと消える
山口県　光井中　石田　美楠

体育館カッコカッコと音響き台の上ゆく卓球の球
苫前町　苫前中　横内　豪

紙飛行機君への想い乗せてとぶ届かないって知っていたけど
音威子府村　おといねっぷ美術工芸高　大村　彩華

クールビズできないんです機械室輝く汗は努力の証
音威子府村　おといねっぷ美術工芸高　千葉　真青

ちっぽけなポッケの中にある居場所悲しくなって電源落とす
富良野市　富良野高　松野郷ほのか

夕暮れの涙が出そうな赤い色このまま君を溶かしてしまえ
三笠市　三笠高　中山　栞菜

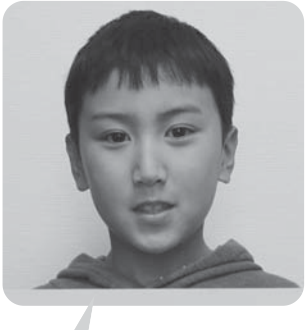
白色は未だない自分みてるから重ねる色は私の心
三笠市　三笠高　林　美月

暗黒の夜空と同じ感情を明るく照らす君という月
三笠市　三笠高　水野　名奈

多くの応募作品の中から、町内応募者の作品も受賞されました。ここでは、受賞された皆さんからいただいたコメントをお伝えします。

〈優秀賞（町内の受賞者）〉

クワガタは少ないいのちで生きている小さいけれどもたくましく生きる
中川町　中央小　橋本　達也



賞をもらえてうれしいです。昆虫が好きで、飼っているクワガタのことを短歌にしてみました。来年も賞を取れるようにがんばります。

〈佳作（町内の受賞者）〉

搾乳の鐘に牛らの集ひくる青草原の霧の奥より
中川町　小林　淑子

久しぶりの受賞でうれしいです。朝早い牧場の様子を詠みました。

中川の青々とした木の緑空気もきれい自然の町だ
中川町　中央小　立岡　達哉

初めて短歌をつくりました。難しかったけど、おもしろかったです。

試合の日ぼくの打席ホームランバットのきずで本数かわる

中川町　中央小　菊地　翔太

野球が大好きで作りました。野球も続けたいし、短歌も続けたいです。

風がふきひらひらおちるサクラたち地面におちてもキレイなままだ

中川町　中央小　梶田　龍希

受賞できてうれしいです。時間をかけないで、すぐ言葉が浮かんで作ることができました。

雑巾はそこにあるよ白いものみんなが使う大切なもの

中川町　中川中　堺　澪

ふと目に入った真っ白な雑巾を詠みました。来年は優秀賞目指して頑張ります。

無意識に君の背中を追いかける手をのばしても届かぬこの距離

中川町　中川中　加藤　夕季

ちょっとやんちゃなまだ小さい妹のことを思い作りました。短歌は難しいけど、楽しさもわかった気がします。

（敬称略）

【問い合わせ先】 教育委員会　☎７・２８７７

愛称は「ちゃいむ」に決定！

中川町生涯学習センター愛称募集では、73点の応募があり、10月に開かれた第2回中川町生涯学習センター連絡会議で選考した結果、親しみやすく、語呂もよく、響もよい「ちゃいむ」に愛称が決定しました。

「ちゃいむ」をご応募されたのは疋田和代さん（一区）です。愛称の意味として、「町には中川商業高校に縁のある方が大勢います。学校の象徴でもある「チャイム」を愛称にしました。また、あて字ですが「智・愛・夢」智は知識を人に伝え合う。愛は、郷土愛。夢は未来。みんなが交流しあえる生涯学習センターとしてほしい。」との思いが込められています。

選出された疋田さんには、生涯学習センターオープニングセレモニーで記念品の贈呈を行います。多数のご応募、ありがとうございました。

森のさんぽと薪のごちそう

10月26日、中川町字豊里の町有林で、観光イベント「森のさんぽと薪のごちそう」が開催され、町内外から25名が参加しました。

昨年に続いて2回目となるこの行事は、北海道指導林家の小池豊さんを講師に、「地域の森林の魅力を知ってもらおう」と中川町が主催したものです。

◆林業をツーリズムに

近年、森林の価値が見直され、森がツーリズムに利用されることは増えているようです。

しかし、中川町では作業道の開設や間伐などの森林施業、つまり林業をツーリズムに応用できないかを考え、昨年から様々な企画を開催しています。

特に日本における森林作業道開設の第一人者である田邊由喜雄さんを招いて開設している「森の道」は、林業に使いやすいことはもちろん、全線が土でできているため歩きやすく、近自然工法が用いられているため景観にも優れており、観光資源としても優れています。

間伐のために作られた迷路のような森の道は、歩くだけも楽しい

◆北海道指導林家の実力

昨年に引き続き、講師を務めてくれた小池豊さんは、北海道から林業技術の普及や林家の育成を目的に北海道指導林家に認定されている優れた技術者です。

小池さんは、昔冬山造材で鍛えた「マッチ一本で火を起す技術」「寒い山の中で体を温める方法」「枝を払うために木に登る技術」「縄を上手に扱う技術」など、幅広い技術を体得しています。

どのようなジャンルでも、優れた技術者はそれだけで大変魅力的な存在で、この行事でも、参加した子どもたちのために、木に登って「森の空中ブランコ」を作り、マッチ一本であっという間に火を起し、体を温める様々な焚火料理を教えてくれました。

横に這わせた木はイタヤカエデ、木ごとの固さや特性を計算に入れている小池さん

小池さんお手製の空中ブランコ

◆中川産食材の魅力

中川町では今年度より、薪ストーブ助成、薪販売を開始しました。

森や焚火を通じて薪文化に親しんでもらうこともこの行事の重要な目的の一つです。

ちなみにこの日の献立は…

・薪ストーブポトフ
・棒パン（ミルクジャム添え）
・牛肉と秋野菜の炙り焼き
・猿払産サンマの串焼き
・ウインナーの串焼き
・コーヒーハチミツミルク

の品々です。

中川町の食材で作られたポトフ。材料を入れて薪ストーブにおいたら、あとは待つだけ

地域おこし協力隊の小田島森恵さんが食料調達とレシピ開発を担当したこれらメニューは、材料のほとんどが中川町産食材であり、中川の農家や会社が生産した食品です。

中川町には、特別なものや珍しさはなくても、良心や信念に基づいて作られた安心で良質で素晴らしく美味しい食材がたくさんあります。

◆中川ファンの増加

今回のイベントの一つの特徴として、リピーターの多さが挙げられます。

若い女性のリピーターも増加している

木こり祭りや、ハスカップ収穫祭を含め、若い女性や親子連れを中心にリピーターが増加しています。

「森」「地域食材」「匠」など様々なキーワードを結びつけていくことで、環境志向の高い世代・客層をメインターゲットに、安定的な集客が図られています。

◆森と親子

近年、都市部に限らず、中川町のような山村地域でも、作り物ではない森に直に触れる機会は決して多くありません。

今の50代～60代の方は、ナタやマサカリの使い方、厳しい自然の中でどのように暖を取るか、山や森の中で使えるものはないか、食べられるものはないかなど、様々なことを生活の中で親や近所の先輩から教わりました。

しかし、生活が便利で豊かになるにつれ、そのような知識や技術を持たない世代が増加し、20代～30代の若者となると、ナタを握ったことがない、土に触れたのは何年前か覚えていないという若者も現実に増えているのです。

今回のイベントでは、指導林家の小池さんだけでなく、森に慣れた世代や親が若い世代と一緒になって作業することで、道具の取扱い、自然にあるものの特性が伝達されていきました。

笹竹で箸を作ったり、串を作ったり、焚き付け代わりに折れた枝を集めたり、そうした作業の一つ一つが親子の学びの機会でもあります。

山のベテランがナタの使い方を伝授し、笹竹の箸づくり

◆終わりに

今回、町内外から多くのご参加をいただき、イベントそのものはご好評をいただいた反面、町内でも、「イベントの存在自体を知らなかった」という方が多く、「知っていれば行きたかった」という声もいくつかお寄せいただきました。

イベントに限らず、取組みや行事の存在、内容を町民の皆様にどのようにお知らせしていくかは今後の大きな課題です。

世代、地域、食材、森と人、様々な交流が行われるこの行事は来年も10月に開催される予定です。新聞折り込み、町広報、ホームページ等でお知らせしてまいりますので、来年もぜひご参加ください。

親子で焚き付け作り

今行事でご協力いただいたみなさん

・山遊び、焚火料理
　小池　豊さん
・野菜
　水野農園
　平成農園合資会社
・牛乳
　丸藤英介さん
・ベーコン・ウインナー
　有限会社　匠舎

木の枝や笹竹で調理

『ほんもの料理教室』

小田島（おだじま） 森恵（もりえ）

先日、東川町で行われた、ほんもの料理研究家の横山アディナさんが主催する『精進料理教室』に参加してきました。横山アディナさんはルーマニア出身で、現在は東川町にお住まいです。できるだけ添加物のない、自然で安心な食べ物を追及し、ルーマニアのおばあちゃんから教えてもらった考えを元に本の出版や講演会、セミナー、クッキング教室、素材にこだわったお菓子の通信販売等、食に関する幅広い活動を行っています。

この日のメニューは、玄米ごはん・カブのお吸い物・根菜煮物・たたきごぼう・ネギ味噌・ねりきなこでした。砂糖や化学調味料、人口甘味料などの添加物は一切含まない、食材本来の甘みと旨味を最大限に引き出した体が喜ぶ伝統和食を作ります。食材に合ったダシの取り方や野菜の旨味を引き出すコツ、化学調味料を使わなくても、野菜自体が立派な調味料になるんです。アディナさんが長い年月をかけて得た知識をたっぷり教えてもらいました。

料理教室から帰ってきて食品添加物のことを調べてみると、体にもたらす影響について信じがたいことがたくさん記載されていました。人の体は食べ物から出来ているからこそ、食べ物を選択する目を養うことはとても大切なことです。

日々、ほんもの料理を追及し、食材を大切に調理するアディナさんの料理や人柄から、人間も自然の一部で、食べ物の力を借りながら生活していることを教えてもらいました。

横山ダイキさん、アディナさん夫妻

中川町地域おこし協力隊活動記㉘

町の振興や発展のために東奔西走する地域おこし協力隊の
活動の様子を紹介します

『配達開始!』

藤田（ふじた） 達也（たつや）

春から生産を開始した薪の試験販売がいよいよ始まりました。4月に地域おこし協力隊に着任以降ずっと携わってきた薪がとうとう薪ヤードを離れ、お客さまの元へと旅立ちました。

私にとっては初めての薪配達。今まで幾度となく失敗し、それなりの工夫をして積んできた薪を崩すことに何ともいえない気持ちに駆られました。「何甘いこと言っているんだ」と怒られそうですが、いつの間にか気持ちが入っていたようです。

今年度は実証段階ではありますが、町内外からの注文がありました。その中には春先に薪の利用調査でお世話になった方も多く、嬉しく思います。また配達前の打ち合わせや配達時のお話などで、中川町には古くから薪文化があったこと、そのことに協力隊として携わっていることは自分にとって大きな経験であり、今後欠かせないものになると改めて感じました。

薪を販売し、町内でお金の循環を生むこと、これは目標のひとつでもあります。

今の時代、それだけで生きていくのは難しいと思います。しかしじっくり時間をかけて、薪産業を育てていきたいと思います。

【中川町では町産材を利用した薪を作っています。ご要望がありましたら、役場産業振興課☎7・2816までお問い合わせ下さい】

『木の器（一）』

斎藤(さいとう)綾子(あやこ)

木の器についてよくこんな意見を耳にします。「カレーなんて盛ったらダメなんでしょう？」「どんなものを盛ったらいいの？」「お手入れが大変そう」など。そのことについて、少し誤解があるような気がしています。

私は自分が作ったものの使用感を確認するため、傷物などを自宅で使っています。木製品は電子レンジ・食洗機にかけられませんし、冷蔵庫の貯蔵にも向きません。そのことを除いては普通の食器と同じように使っています。軽くて割れにくいため、携帯するのに便利ですし、サラダを始め、カレーも酢豚も盛っています。既に1年ほど使っているものも、まだお手入れの必要はなさそうです。

木の器が誤解されるのはなぜか、今月から四回に渡って、少し丁寧に考えてみたいと思います。今回は木の器の始まりのお話です。

実は木の器は遠い昔、縄文の時代から既に用いられていたことが遺跡の出土品からわかっています。初期においては、刳物（くりもの）といって、刃物でくり抜くように削りだす方法で作られていたそうです。刃物といっても、鉄器が出現する弥生時代以前は、石器しかありませんので、石器でガツガツと木をたたき、地道に削ぎ取っていたと推測されます。想像するだけで気の遠くなる作業です…。

こうして作られた木器は、主に木の実などを潰したり、粉物を練ったりするのに用いられました。木器は圧縮圧に強いため、棒で突いたり、練る作業でギュッと押し付けたりしても壊れにくいので最適であったと考えられています。

問い合わせ先　産業振興課産業振興室　☎7－2816

『ようやく獲れた!』

松橋(まつはし)杏子(きょうこ)

おはようございます。こんにちは。こんばんは。野生動物担当の松橋です。

10月25日よりエゾシカの狩猟期間が始まりました。そこで11月の3連休にハンター友達が中川に遊びに来て一緒にシカ撃ちに出かけました。友達と言っても六〇代と三〇代のおじさんたちです。

林道や畑を回りはじめて早々シカを発見！シカを横目で見ながら畑の所有者宅にてシカを撃ってよいか承諾を得ました。ちょうど畑の淵を小川が流れておりその小川沿いにシカに近づきました。

しかし、一〇〇メートルほど近づいたところでシカがこちらに気づき走り出してしまいました。五〇メートルほど離れ一度止まったので私が撃ちましたがシカには当たらずに驚いたシカは林内に逃げ込んでしまいました。

これではいわゆるスレジカを作っただけです。しかし、友達ハンターはそんな悲しい気持ちになっている私を待ってはくれません。

続いてのシカも畑で発見しました。所有者に承諾をもらいシカに近づきます。

畑には牧草ロールが点在してあり身を隠しながらシカに近づくには絶好な場所でした。二〇〇メートルまで近づき前胸部を狙いました。発砲音の他に着弾音も聞こえその音とともにシカが飛び跳ねました！「今のって！」そう言っている間にシカは牧草の上に倒れもがいています。急いでシカの所まで行き頭に止めを撃ち動きが止まったところで私は初めての獲物を手に入れました。

自分の着弾音だということが信じられませんでしたが初めての獲物を手に入れとても嬉しかったです！

シカを回収した後、所有者宅に寄り、「またシカがいたら獲らせてください」と挨拶をして帰ってきました。

DIVE TO HASKAP!!!
@道の駅なかがわの灯り

今年も、中川町で育ったハスカップを醸造したワイン、甘口の「ジュアン」と辛口の「ヴァン・ドゥ・ジュアン」の新酒パーティーを開催します。

ハスカップワインを片手に「道北食材をつかった創作料理」や「灯りの暖かさ」で、中川町産ワインに溺れてみませんか？

また、同日開催で白樺の樹皮でクリスマスオーナメントをつくるワークショップも開催します。

今年のクリスマスは、手作りオーナメントで、クリスマスツリーを飾ってみませんか？

ドレスコードはございません。お気軽にお問い合わせください。

■昨年、外会場の雰囲気を作った「ウッドトーチ」。

DIVE TO HASKAP!!!

【日　時】
12月20日(土)
15：30～　ワークショップ
18：30～　DIVE　TO　HASKAP

【場　所】
道の駅なかがわ

【参加費】
①ワークショップ　1,000円
②DIVE TO HASKAP　3,000円
③両方参加　3,500円

【申込受付期間】
12月1日～15日　※先着定員制です。

【申込・お問合せ先】
役場産業振興課　☎01656－7－2816

東京都世田谷区と中川町の地域間交流事業
第9回 世田谷246ハーフマラソン

11月9日に開催された世田谷246ハーフマラソンに世田谷区からの招待を受け参加しました。

今回、中川町からは対馬俊之さん、東大輔さんの2名が21・0975㎞のハーフマラソンに参加しました。

当日は、朝から雨が降り開催が危ぶまれましたが、スタート直後から雨が弱まり、ランナーにとっては、「空気中に湿気があり、呼吸がしやすく走りやすいコンディションだった」とのことでした。

日頃から他市町村の大会に出場している2名は、「さすが東京！これほど多くの方が沿道で大声援することはなかなかない！」「このような大会に招待され、東京を走れるなんて、なかなか機会がない。良い経験ができた」との声が聞かれました。

ハーフマラソン終了後には、世田谷区と交流している全国の10自治体、国際交流をしているオーストラリア・バンバリー市と交流する場を設けていただき中川町のPRを行ってきました。

今回、ご都合のつかなかった方は来年一緒に走りましょう。

公民館図書室の新着図書

他人を攻撃せずにはいられない人
片田珠美 著

「サル化」する人間社会
山極寿一 著

産後、つらくなったら読む本
やまがたてるえ 著

ロコモ予防ヨガ体操
宇部実智子 著

手編みのニット帽子
文化出版局 著

お金をかけずにすっきりかわいい収納&インテリア1000テク
主婦と生活社

通信料金がガンガン下がる！驚きの節約テクニック
リブロワークス 著

警察（サツ）回りの夏
堂場瞬一 著

アイネクライネナハトムジーク
伊坂幸太郎 著

夜また夜の深い夜
桐野夏生 著

スケープゴード
幸田真音 著

復活祭
馳星周 著

風花帖
葉室麟 著

歌舞伎町ダムド
誉田哲也 著

物語のおわり
湊かなえ 著

ほねほねザウルス12
カバヤ食品株式会社

ガリばあとなぞの石
たからしげる 作

まちの文芸

〔短　歌〕　今月のお題「実る・実」または自由詠

吾亦紅・はぎ・秋明菊・バラ等など気に入りの庭に癒される日々　　鎌田　陽子

ルリ色のツバメオモトのつぶら実にそと陽が届くパンケ山頂　　小林　淑子

秋の夜のしじまに坐してふと思ふわれのひと世に実りはありや　　古市　和子

実るもの実らぬものも鮮やかに花を咲かせて夏と去りゆく　　山内　智子

咲き継ぎてつぎつぎ落つる木槿の花かくれんぼうの足見えがくれ　　山内美津枝

「神様は罰は当てぬ」とその人は「播きし種より禍福の実る」と　　横山やすこ

〔俳　句〕

初雪やパンケの岳（やま）の雄姿映え　　河野　廣

語らいの続くかぎりの夜長かな　　古市　和子

日頃のできごとや風景・季節に感じたこと思ったことを短歌で一首または、俳句で一句詠んでみませんか。
短歌や俳句に興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご参加ください。

短歌同好会　俳句紫苑（しおん）会
連絡先（どちらも）古市和子さん
☎７・２８５０

●月刊会報「まほろば」をご希望の方は、年会費５００円の購読会員制をご利用ください。
お申し込みは、事務局（古市和子さん☎７・２８５０）へお願いします。

保健だより

【今月のテーマ】歯周病の予防と治療

今回は、11月号に続き、歯周病の予防と治療についてです。

歯周病の予防の原則

予防で最も重要なことは、歯周病の原因となる歯垢をしっかり除去することです。そのために、歯磨きを丁寧に行うことが大切です。

歯磨きの基本

1か所を20回以上、歯並びに合わせて磨きましょう。次の3つのポイントを守りましょう。

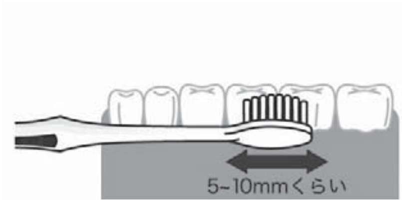
①軽い力で動かす

歯ブラシの毛先が拡がらない程度の力で磨く。

②毛先を歯の面にあてる

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐき（歯肉）の境目、歯と歯の間にきちんとあてる。歯と歯ぐきの境目に45度であてて磨くと、歯垢除去に効果的。

③小刻みに動かす



5～10㎜の幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く。

歯垢は、水に溶けにくく粘着性があるため、歯の表面に付着し、うがいではとり除くことはできません。

理想の歯磨き回数は、食後の3回ですが、難しい場合は、夜に1回丁寧に磨いて歯垢を取り除きましょう。

また、歯間ブラシを使うと、歯垢を取り除くのに、効果的です。いろいろな太さがあるので、自分に合った歯間ブラシを使いましょう。1日1回使うことで、効果があります。

歯周病の治療

歯周病の治療は、歯肉の炎症を取り除くことが基本です。

そこで、炎症の原因である歯垢や歯石を取り除くことが大原則です。歯石は、歯磨きで取り除くことができないため、必ず、歯科の受診が必要です。

歯周病は、進行度によって、治療法が異なります。

歯周病が軽度の場合、歯磨きと同時に、器具を用いて歯垢や歯石を取り除きます。

歯周病が中等度以上になると、歯ぐきの奥まで歯石が付着しているため、「歯周外科的治療」が必要となる場合もあります。

また歯周病が重度まで進行すると、治療を行うことができない場合もあり、歯を失うことになります。

歯ぐきが赤く腫れて血が出たり、歯と歯の隙間が拡がったと感じたり、以前より歯が長く見えることがあるなら、歯周病の赤信号のサインです。

歯周病の可能性が高い状態で、放っておくと歯が抜け落ちてしまう可能性があるため、すぐに歯科を受診しましょう。

歯磨き以外の歯周病対策

歯周病は、生活習慣も大きく関係します。歯周病を発症しやすい生活習慣には、次のようなものがあります。

①甘いものを好んで食べる

歯周病の原因となる歯垢は、砂糖を材料に作り出されます。

②口で呼吸をする癖がある

歯肉が乾燥し、食べかすや細菌を洗い流す唾液の働きが低下します。

③ストレスが多い

免疫の働きが低下して、歯周病が起きやすくなります。

④食事が不規則

歯磨きのタイミングをつかみにくく、口の中が汚れて歯垢がたまりやすくなります。

⑤たばこを吸う

たばこの煙に含まれる「ニコチン」や「一酸化炭素」などが、免疫の働きを低下させ、歯周病菌が繁殖しやすくなるので、歯周病が起きやすく、また歯周病が悪化しやすくなります。

歯周病対策は、正しい歯磨きとともに、生活習慣を改善することが大切です。

問い合わせ先　住民課幸福（しあわせ）推進室　保健師　☎7－2813

食べること
育つこと
食育通信

「食」に関する情報をお伝えします！

痛風予防の食生活について

年末になり宴会が多くなる時期になります。この時期に注意したいのが、「痛風」です。激しい痛みで知られていますが、肉や魚、揚げ物の多い宴会料理を食べ、さらにお酒やつまみを摂り過ぎてしまう機会が重なると、発症や再発を起こしやすくなります。

痛風の原因となる高尿酸血症は、きちんと治さなければ再発を起こしやすいばかりか、血管を傷つける要因となり、様々な生活習慣病へのリスクが高まります。

高尿酸血症の診断基準

尿酸値
7.0mg/dl以上

体内の尿酸が結晶化し、痛風発作を起こしやすい状態です。食生活の改善が必要になります。

健康診断時に尿酸値の数値が高値だった方は、痛風発作予防の為にも、普段の食事を見直していきましょう。

痛風を予防する食生活のポイント

尿酸値を上げる原因となるプリン体は、体の細胞を作るために必要な栄養素です。

プリン体には、体の中で作られるものと食事から作られるものがありますが、食事から入ってくるプリン体は、体の中で利用されにくく、多くが尿酸になります。

尿酸値が高い方は、次の食生活のポイントを参考にして、改善していきましょう。

①プリン体を多く含む食品の摂取を控えましょう

プリン体は肉や魚に多く含まれています。そればかりにならないように大豆製品や野菜もしっかり食べましょう。

②水分を十分にとりましょう

尿量が増加すると、尿酸の排泄量が増加します。1日2ℓを目安にとりましょう。

③野菜を食べましょう

野菜や海藻などのアルカリ性の食品は尿酸の排泄をしやすくしてくれます。肥満予防にもなるため、食事に積極的に取り入れていきましょう。

④酒の飲み過ぎに注意しましょう

お酒を飲み過ぎると尿酸の排泄を抑制し、尿酸値を上昇させてしまいます。適量を心掛けていきましょう。
（適量～図①参照）

食事から摂る1日のプリン体の目安量はどのくらい？

肉や魚に多く含まれるプリン体ですが、その量は種類によって様々です。尿酸値が高めの方は、プリン体量を1日300㎎を目安にしていきましょう。
（料理や食品に含まれるプリン体量～図②・③参照）

図①　アルコール飲料の1日の適量と100ｇ当たりのプリン体量

種類	適量（1日）	プリン体量
・ビール	500mℓ	30㎎
・発泡酒	500mℓ	15㎎
・日本酒	1合（180mℓ）	2.2㎎
・ワイン	200mℓ	0.8㎎
・ウイスキー	60mℓ	0.1㎎
・焼酎（25度）	100mℓ	0㎎

※週に1～2回の休肝日をつくることも大切です。

図②　料理のプリン体の目安量

		プリン体量
・鶏串	6本	300㎎
・から揚げ	4個	200㎎
・豚串	6本	200㎎
・マグロ刺し身	4切	100㎎
・冷奴　1/3丁	100g	30㎎
・枝豆（小鉢1皿）	20ｇ	10㎎
・卵焼き　2個分	50g	0㎎

図③　食品50gあたりのプリン体含有量（mg）　卵1個（Mサイズ）50g

多い ← 少ない

しらす干し（236）	まぐろ赤身（79）	たらこ（60）	豚肩ロース（48）	ウインナー（23）
レバー（150）	さんま（78）	鮭（60）	ラム肉（47）	白米（13）
イワシ（105）	鶏ささみ（77）	豚ヒレ肉（60）	ホタテ（39）	筋子（8）
砂肝（100）	ホルモン（65）	シーチキン（58）	豚バラ肉（38）	卵（0）
するめいか（93）	鶏もも肉（62）	納豆（57）	枝豆（24）	牛乳（0）

問い合わせ先　住民課幸福（しあわせ）推進室　栄養士　☎7－2813

こくほ ご存じですか？

倒産や解雇などにより離職された方の国保税が軽減されます

勤めていた会社などをやむを得ず離職された方（非自発的失業者）の国民健康保険税（国保税）が軽減されます。

対象者は？

失業時に65歳未満で、かつ離職日の翌日から翌年度末までの期間に、

①雇用保険の**特定受給資格者**（例＝倒産、解雇などによる離職）

②雇用保険の**特定理由離職者**（例＝雇い止めなどによる離職）

として失業等給付を受ける方です。

※雇用保険受給資格者証の離職理由が11、12、21～23、31～34に該当される方

※高年齢受給資格者及び特例受給資格者の方は対象となりません。

軽減額は？

国保税は、前年の所得などにより算定されます。軽減は、前年の給与所得をその100分の30とみなして行います。

軽減期間は？

離職日の翌日から翌年度末までの期間です。

※雇用保険の失業等給付を受ける期間とは異なります。

※国民健康保険（国保）に加入中は、途中で就職しても引き続き対象となりますが、会社の健康保険に加入するなど国保を脱退すると終了します。

軽減を受けるには？

軽減を受けるには届け出が必要ですので、**雇用保険受給資格者証**と**印鑑**を持って、役場までお越しください。

【問い合わせ先】

住民課住民サービス室　☎7・2814

年金事務所職員を名乗る詐欺に注意してください

最近、年金事務所職員を装って家庭を訪問し、「年金の手続きが終わっていない。本人に代わって手続きをするので、手数料を支払ってほしい。」などと言い、その場で現金を請求する事例があります。

年金事務所の職員が家庭を訪問し、年金手続きの手数料を請求することはありません。

年金事務所の職員を名乗った訪問や電話で不審なことがありましたら、その場で対応せず、年金事務所へ確認するなどしてください。

なお、年金事務所の職員が訪問するときは、身分証明書を持っていますので、ご確認をお願いします。

【問い合わせ先】 旭川年金事務所　☎0166・27・1611

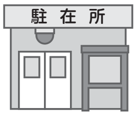
平成26年 工業統計調査を実施します

- 平成26年工業統計調査は、従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に、12月31日時点で実施します。
- 工業統計調査は、我が国における工業の実態を明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。
- 調査の結果は中小企業施策や地域振興など、国及び地域行政施策のための基礎資料として利活用されます。
- 調査票にご記入いただいた内容は、統計作成の目的以外（税の資料など）に使用することは絶対にありません。
- 調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご回答をよろしくお願いします。

政府統計

経済産業省・都道府県・市区町村

駐在所から



許しません　飲酒運転　許す人

●飲酒運転の根絶！

「ちょっとしか飲んでいないから」「すぐ近くだから」という考えは誤りです。飲酒して運転すると、気が大きくなってスピードを出し過ぎたり、注意力が低下するため信号や歩行者などを見落としやすくなるなど、罪のない第三者を巻き込む重大事故を引き起こす危険性が高まります。

●飲酒運転は、運転者以外も処罰の対象！

飲酒運転は、運転者の重い処罰に加え、重大事故を起こせば、社会的制裁や高額な賠償を求められます。

また、飲酒運転を容認・助長する車両提供、酒類提供、同乗した者も処罰の対象となります。

◇「自分は大丈夫」という思い込みをしていませんか？

お酒の強い人の中には、「これくらいは大丈夫」「自分は事故を起こさない」等と思い込んでいる人もいますが、少量のお酒でも、車の運転には大きな影響があります。

◇職場での「見て見ぬふり」の雰囲気はありませんか？

誤った仲間意識による「見て見ぬふり」は、いずれ重大事故につながります。悪いことは「悪い」と言える職場の雰囲気が、事故防止には大切です。

●二日酔いも「飲酒運転」です！

前夜の酒が抜けず、「二日酔い」で車を運転し事故を起こす例が後を絶ちません。翌日、車の運転する予定がある場合は、

・前夜、深酒をしない

・朝起きて体にアルコールが残っているときは、絶対にハンドルを握らないようにしましょう。

※「ハンドルキーパー運動」にご協力ください！

ハンドルキーパーとは？

自動車で仲間と飲食店などへ行く場合に、お酒を飲まない人「ハンドルキーパー」を決め、その人が仲間を自宅まで送り届ける運動です。

【問い合わせ先】

美深警察署　☎2・1110
中川駐在所　☎7・2019
佐久駐在所　☎8・5071
警察相談電話　☎＃9110

まちのご長寿さん

喜寿おめでとうございます

桐畑美智さん（77歳）

佐藤演子さん（77歳）

河野　廣さん（77歳）

中川消防支署から

中川消防創立百周年記念大会挙行

10月5日に中川町山村開発センターにおいて、中川消防創立百周年記念大会が挙行されました。

中川消防のはじまりは大正3年に設立された私設誉平消防組と言われております。記念式典において消防団に永年勤続された32名の方に感謝状が贈呈され、代表として元中川消防団長横山芳男氏が受領されました。

今後も地域住民の安心・安全を守る要として消防職・団員一致団結して活動してまいりますのでよろしくお願い致します。

火気の取扱いにご注意ください！

寒くなりストーブ等の火気を使用する時期となりました。使用する際には次の点に注意をお願い致します。

☆ストーブまわりに燃えやすい物を置かない。
☆ストーブの上に洗濯物等を干さない。
☆灯油ゴムホース接続部の緩み、ホースのひび割れがないか確認する。
☆煙突、排気筒、給気筒が適切に接続されているか確認する。

中川消防支署へのご相談、お問い合わせは☎7・2119番まで

議会・各種委員会の開催状況

10月9日 ●生涯学習センター連絡会議
10月20日・21日 ●議会決算審査特別委員会
10月30日 ●農業委員会総会

ありがとうございます

社会福祉協議会、一心苑に寄付
・夫（武夫様）死去に際して　大場千鶴子　様
・夫（穰一様）死去に際して　岡田ツタヱ　様
・夫（幸吉様）死去に際して　吉田　ナツ　様

離町に際して
横山サカイ　様
小池　仁美　様
加藤　俊治　様

社会福祉推進の為に
匿名1名　様

一心苑の運営の為に
小池　仁美　様

社会福祉協議会、一心苑に寄贈
季節のものを含めて次の方より「志」
大島　光男　様
菊田　壽子　様
矢部　みき　様
中川町商工会女性部　様
翔北農園合資会社　様
匿名13名　様

謹んでお悔やみ申し上げます

中川　大場　武夫　様（70歳）
中川　岡田　穰一　様（79歳）

ご結婚おめでとうございます

（森本　充洋　様（2区）
　磯部　友愛　様（札幌市））

10月の入札・見積り合わせ契約結果

工事・業務名	入札・見積り合わせ参加業者（※落札業者）	入札・見積り合わせ結果 第1回	入札・見積り合わせ結果 第2回	予定価格（円）	契約金額（円）	落札率	工事などの概要	期　間
平成26年度 中川町生涯学習センター カーテン購入	※ウメツ寝具店 おしゃれショップはしば	4,122,800 4,172,600		4,698,000	4,452,624	94.8%	センター棟カーテン一式	納入期限 平成26年12月18日
平成26年度 中川町生涯学習センター ブラインド購入	※ウメツ寝具店 おしゃれショップはしば	2,245,700 2,271,000		2,559,600	2,425,356	94.8%	センター棟ブラインド一式	納入期限 平成26年12月18日
平成26年度 中川町生涯学習センター アリーナ棟ステージ幕購入	※ウメツ寝具店 おしゃれショップはしば	3,762,500 3,815,800		4,287,600	4,063,500	94.8%	アリーナ棟ステージ幕一式	納入期限 平成27年1月9日
平成26年度 中川町生涯学習センター 音響機器購入	※㈲佐藤電器商会 村上電器	1,067,000 1,090,000		1,176,120	1,152,360	98.0%	センター棟音響機器一式	納入期限 平成26年12月18日
平成26年度 中川町生涯学習センター 音楽室備品購入	※村上電器 ㈲佐藤電器商会	823,000 830,000		889,920	888,840	99.9%	音楽室備品一式	納入期限 平成26年12月18日
平成26年度 国府18線本線舗装工事	※㈱中川阿部建設 秋津道路㈱道北営業所 ㈱山崎組	18,000,000 18,250,000 18,400,000		20,142,000	19,440,000	96.5%	工事延長274m	着工　平成26年10月9日 竣工　平成26年12月10日
平成26年度 誉32線本線舗装工事	※㈱中川阿部建設 秋津道路㈱道北営業所 ㈱山崎組	23,700,000 23,900,000 24,000,000		26,373,600	25,596,000	97.1%	工事延長394m	着工　平成26年10月9日 竣工　平成26年12月19日
平成26年度 誉36線道路改良工事	※㈱吉川組 ㈲佐藤組 植村技建㈲	7,150,000 7,180,000 7,180,000		7,819,200	7,722,000	98.8%	車道幅員4.0m 工事延長45m	着工　平成26年10月9日 竣工　平成26年12月19日
平成26年度 誉36線水道管 移設補償工事	※㈱佐藤工建 ㈱中川水道	1,180,000 1,190,000		1,306,800	1,274,400	97.5%	水道管移設40.45m	着工　平成26年10月9日 竣工　平成26年11月20日
平成26年度 大富三地区 合併処理浄化槽 設置工事	※㈱中川水道 ㈱佐藤工建	2,000,000 2,030,000		2,246,400	2,160,000	96.2%	5人槽1基新設	着工　平成26年10月9日 竣工　平成26年12月25日
平成26年災 歌内国府本線 災害復旧工事	※㈱佐藤工建	5,000,000		5,475,600	5,400,000	98.6%	復旧延長32.98m	着工　平成26年10月9日 竣工　平成26年11月28日
森林環境保全 直接支援事業 平成26年度 町有林新植（秋）工事	※天塩川工業㈱ 上川北部森林組合中川支所 中川町森林協同組合 遠藤工業㈲	2,120,000 2,130,000 2,290,000 2,380,000		2,602,800	2,289,600	88.0%	町有林新植　3.30ha	着工　平成26年10月9日 竣工　平成26年11月14日
平成26年度 中川町生涯学習センター デジタル複合機購入	※㈱ワタナベ	497,400		570,456	537,192	94.2%	デジタル複合機1台	納入期限 平成26年12月18日

工事・業務名	入札・見積り合わせ参加業者（※落札業者）	入札・見積り合わせ結果		予定価格（円）	契約金額（円）	落札率	工事などの概要	期　間
		第1回	第2回					
森林環境保全直接支援事業 平成26年度 町有林森林作業道開設（保安林）工事	※遠藤工業㈲	1,200,000		1,296,000	1,296,000	100.0%	町有林森林作業道 986mの開設	着工　平成26年10月 9 日 竣工　平成26年11月15日
平成26年度 中川町生涯学習センター 調理室調理家電購入	※村上電器	420,000		458,028	453,600	99.0%	調理室調理家電一式	納入期限 平成26年12月18日
	㈲佐藤電器商会	430,000						
平成26年度 中川町生涯学習センター 映像機器購入	※㈲佐藤電器商会	1,480,000		1,605,874	1,598,400	99.5%	センター棟映像機器一式	納入期限 平成26年12月18日
	村上電器	1,500,000						
平成26年度 中川町生涯学習センター 小型ロータリー除雪機購入	※えんどう商店	704,580		846,828	760,946	89.9%	小型ロータリー除雪機1台	納入期限 平成26年12月18日
	㈱川村商会	871,300						
平成26年度 中川町生涯学習センター 調理室食器購入	※㈱川村商会	964,800		1,096,848	1,041,984	95.0%	調理室食器一式	納入期限 平成26年12月18日
	北はるか農業協同組合中川支所	986,800						
平成26年度 中川町生涯学習センター エントランス・ホール家具購入	※㈲大須賀工務店	3,700,000		4,017,600	3,996,000	99.5%	エントランスホール 家具一式	納入期限 平成26年12月18日
	横山家具店	3,705,000						
	HD企画	3,900,000						
平成26年度 中川町生涯学習センター 図書室付帯備品購入	※HD企画	3,050,000		3,337,200	3,294,000	98.7%	図書室書架付帯備品一式	納入期限 平成26年12月18日
	横山家具店	3,080,000						
	㈲大須賀工務店	3,100,000						
平成26年度 町道除雪委託業務	※中川町除雪事業共同企業体	65,000,000	64,500,000	70,124,400	69,660,000	99.3%	町道及び施設等除雪一式	着手　平成26年11月 1 日 完了　平成27年 3 月31日
平成26年度 町道琴平アユマナイ線除雪委託業務	※㈱佐藤工建	6,100,000	6,000,000	6,566,400	6,480,000	98.7%	町道琴平アユマナイ線 除雪一式	着手　平成26年11月 1 日 完了　平成27年 3 月31日
	㈱中川阿部建設	6,150,000	6,070,000					
	㈱常盤天塩川建設	6,120,000	6,080,000					
平成26年度 中川教員住宅解体工事	※㈲加藤造園	2,590,000		2,823,120	2,797,200	99.1%	木造平屋建て2棟2戸 解体一式	着工　平成26年10月30日 竣工　平成26年11月28日
	天塩川工業㈱	2,600,000						
	植村技建㈲	2,600,000						
	㈱吉川組	2,610,000						
	㈲佐藤組	2,610,000						
森林環境保全直接支援事業 平成26年度 町有林間伐工事	※遠藤工業㈲	6,470,000		7,203,600	6,987,600	97.0%	町有林 20.36haの間伐	着工　平成26年10月30日 竣工　平成26年12月15日
	天塩川工業㈱	6,670,000						
	中川町森林協同組合	6,670,000						
	上川北部森林組合中川支所	6,670,000						
森林環境保全直接支援事業 平成26年度 町有林間伐（保安林）工事	※遠藤工業㈲	5,850,000		6,501,600	6,318,000	97.2%	町有保安林 12.04haの間伐	着工　平成26年10月30日 竣工　平成26年12月15日
	天塩川工業㈱	6,020,000						
	中川町森林協同組合	6,020,000						
	上川北部森林組合中川支所	6,020,000						
平成26年度 国府18線本線用地境界標埋設委託業務	※かたやま測量㈱	2,100,000		2,408,400	2,268,000	94.2%	調査延長0.24km 用地境界標埋設22本	着手　平成26年10月30日 完了　平成26年12月19日
	エヌユーコンサルタント㈱	2,120,000						
	㈱三洋コンサルタント	2,130,000						

工事・業務名	入札・見積り合わせ参加業者（※落札業者）	入札・見積り合わせ結果		予定価格（円）	契約金額（円）	落札率	工事などの概要	期間
		第1回	第2回					
平成26年度 誉32線本線用地 境界標埋設委託業務	※エヌユーコンサルタント㈱	2,080,000		2,386,800	2,246,400	94.1%	調査延長0.29km 用地境界標埋設15本	着手　平成26年10月30日
	かたやま測量㈱	2,100,000						完了　平成26年12月19日
	㈱三洋コンサルタント	2,110,000						
平成26年度 中川町グループホーム 備品購入（事務機器）	※㈲大須賀工務店	3,100,000		3,403,512	3,348,000	98.4%	グループホーム事務機器購入	納入期限 平成26年12月25日
	横山家具店	3,150,000						
	HD企画	3,180,000						
平成26年度 中川町グループホーム 備品購入（電化製品）	※㈲佐藤電器商会	1,830,000		1,993,788	1,976,400	99.1%	グループホーム電化製品購入	納入期限 平成26年12月25日
	村上電器	1,880,000						
平成26年度 中川町グループホーム 備品購入（福祉用具）	※㈲エムジェーサポート	967,906		1,070,796	967,906	90.4%	グループホーム福祉用具購入	納入期限 平成26年12月25日
	㈱ムトウ名士支店	1,005,296						
	㈱竹山道北支店	1,040,000						
平成26年度 中川町グループホーム （機械設備）付帯工事	※中川町建設業協同組合	710,000		788,400	766,800	97.3%	オストメイト機械設備	着工　平成26年11月７日 竣工　平成26年12月25日

問い合わせ先　**総務課企画財政室　☎7－2819**

お知らせ

税金は納期内に納めましょう

納税は憲法が規定する国民の三大義務（納税・勤労・子に教育を受けさせる）の一つであり、保健・医療・福祉・生活環境整備などに欠かせない町の貴重な財源です。

納期限を過ぎても納税されない方には督促・催告作業が発生し、毎年非常に大きな経費がかかっています。期限内納税にご協力をお願いします。

■督促状・催告書について

納期限を過ぎても納税されない方には二十日以内に督促状を送付することが法律で義務付けられています。（一部納付されても残額について送付します。）

これは「うっかり納め忘れ」の方に気づいていただく目的もあります。

督促状が届いたら出来るだけ速やかに納税してください。

また、納期限後から督促状送付日までに納税した場合は、入金確認が間に合わず、行き違いで督促状が届いてしまう場合がありますのでご了承ください。※プライバシー保護のため督促状は封書でお送りしております。

■「納付書をなくした」「届かない」…そんな時は…

納付書の送付には十分注意を払っておりますが、万が一届かない、誤って紛失された場合など、納付書がお手元にない場合は再発行いたしますのでお気軽にご連絡ください。

■口座振替が大変便利です

「忙しくて納期限までに窓口等で納税できない」「各納期限をついうっかり忘れてしまう」そのような声をよくお聞きします。そんな方には口座振替が便利です。

ご指定の金融機関口座から自動的に引き落としを行うサービスです。

お送りした納付書と通帳・印鑑等を持参の上、お取引のある町内金融機関で手続きをしていただくだけで口座振替がご利用できます。

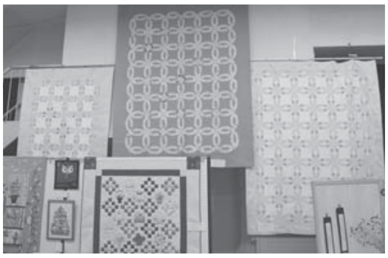
詳しい手続きに関しましては金融機関でご確認ください。

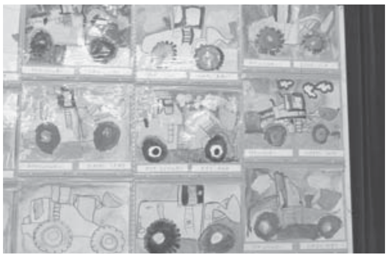
既に口座振替をご利用の方は残高不足で引き落とし不能とならないよう、定期的に残高の確認をお願いします。

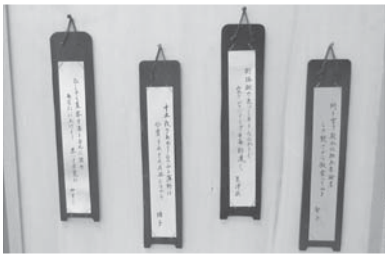
連絡先・お問い合わせ先
役場　住民課　住民サービス室　税務担当
☎７・２８１４（直通）

元気発信・笑顔の大地・夢開花　なかがわ

ふるさと今月のキラリ







10月31日から11月3日まで、山村開発センターで第43回中川町民文化祭が開催されました。
町民の力作が展示された会場には、短歌や絵画、陶芸、写真など幅広い作品が並び、日頃の活動成果が披露されました。

発行　中川町　　編集　総務課総務町政室　　印刷　国　境

道産間伐材使用　この広報紙は道産間伐材を使用しています。

町の人口

（10月31日現在）

人　口	1,721人	（－４）
男	876人	（－２）
女	845人	（－２）
世帯数	869戸	（－３）

（　）は前月末との差を示します。

なかがわの情景

11月8日、JR天塩中川駅の新しい姿がお披露目されました。
中川町産の木材をふんだんに使った駅舎は昔の面影を残しながらも、旧事務室は「交流ルーム」として町民交流や生涯学習団体に利用される予定です。

〒098-2892　北海道中川郡中川町字中川337番地　☎(01656)７－２８１１
中川町HPアドレス　http://www.town.nakagawa.hokkaido.jp
中川町携帯用サイト　http://www.town.nakagawa.hokkaido.jp/i
（NTTドコモの「i-mode公式メニュー」からもごらんになれます。）
E-mailアドレス　nakagawa@hokkai.or.jp

携帯用サイトアドレスが二次元バーコードで簡単入力可能
（ご使用にあたっては、携帯の取扱説明書をごらんください）